

Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler...

## **PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI PUTRI DI SMA NEGERI JATIROGO DAN SMK NEGERI JATIROGO**

**Rika Dewi Sasmita\*, Hari Wisnu**

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

\*rikasasmita16060464119@mhs.unesa.ac.id

### **Abstrak**

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang sangat penting bagi kehidupan manusia sehari-hari, karena dapat meningkatkan derajat hidup manusia. Banyak sekali olahraga yang sering kita jumpai, salah satunya adalah bolavoli. Di ekstrakurikuler SMA Negeri Jatirogo dan SMK Negeri Jatirogo sama-sama membutuhkan aktivitas fisik yang merupakan komponen penunjang kebugaran jasmani. Akan tetapi, sampai saat ini pihak sekolah dan pihak pembina ekstrakurikuler belum mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswanya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada perbedaan dan seberapa besar perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli putri di SMA Negeri Jatirogo dan SMK Negeri Jatirogo. Jenis penelitian ini non eksperimen dan desain yang digunakan yaitu desain komparatif artinya membandingkan satu kelompok sampel dengan kelompok lainnya. Berdasarkan hasil TKJI, diperoleh nilai signifikan  $0,405 > 0,05$  yang berarti tidak terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli putri di SMA Negeri Jatirogo dan SMK Negeri Jatirogo dan diperoleh hasil rerata sebesar 2,8571 untuk SMK Negeri Jatirogo dan 2,625 untuk SMA Negeri Jatirogo yang berarti hasil rerata tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli putri di SMK Negeri Jatirogo lebih tinggi dibandingkan di SMA Negeri Jatirogo.

**Kata Kunci:** kebugaran jasmani, ekstrakurikuler, bolavoli

### **Abstract**

Exercise is an important activity for human in daily life, because, it can increase the life level of human being. There are so many sports that we often encounter, one of which is volleyball. In extracurricular activities Jatirogo Senior High School and Jatirogo Vocational High School both need physical activity which supporting component of physical fitness. However, until now the school and the extracurricular coaches not know the physical fitness level of their students. This study aims to determine whether there are differences and how big the difference in physical fitness level for students who follow women's volleyball extracurricular activities in Jatirogo Senior High School and Jatirogo Vocational High School. This research type is non-experimental and design used is comparative design which mean comparing one sample group with another group. Indonesian Physical Fitness Test results obtained are significant value of  $0.405 > 0.05$ , which means there is no comparison between the physical fitness level of students who follow women's volleyball extracurricular activities in Jatirogo Senior High School and Jatirogo Vocational High School. However, the average physical fitness levels of students who follow women's volleyball extracurricular activities in Jatirogo Vocational High School is higher than in Jatirogo Senior High School with average results obtained of 2.8571 for Jatirogo Vocational High School and 2.625 for Jatirogo Senior High School.

**Keywords:** physical fitness, extracurricular, volleyball

## PENDAHULUAN

Perkembangan zaman saat ini semakin pesat, tak terkecuali perkembangan pada bidang teknologi, ekonomi, transportasi serta komunikasi sehingga berdampak pada manusia yang secara mayoritas menjadi malas untuk melakukan aktivitas gerak seperti olahraga. Olahraga sangat penting sekali karena dapat menjadikan manusia lebih produktif, segar, bugar dan bisa menjadi generasi yang cerdas. Olahraga adalah kegiatan fisik yang membentuk manusia untuk sehat baik jasmani maupun rohani (Yazid, dkk., 2016). Dengan melakukan olahraga, dapat meningkatkan derajat hidup manusia dan tanpa olahraga, tubuh manusia akan mudah sekali terserang berbagai macam penyakit.

Terdapat banyak olahraga yang dapat dilakukan masyarakat seperti bersepeda, berenang, lari, sepak bola, silat, tenis, senam, bulutangkis, basket, voli, dan masih banyak lagi. Namun, aktivitas olahraga yang sering dijumpai dan dilakukan oleh masyarakat adalah voli, khususnya di daerah Kecamatan Jatirogo, Kabupaten Tuban.

Permainan bolavoli ialah permainan yang menggunakan bola, cara memainkannya dengan menyentuhkan bola ke bagian tubuh mana saja yang terpenting tidak lebih dari satu kali untuk tiap masing-masing orang. Tramel, *et all.* (2019) mengungkapkan bahwa bolavoli adalah cabang olahraga yang terdiri dari beberapa upaya ledakan dan gerakan multidireksional yang terjadi berulang kali selama kompetisi. Bolavoli yaitu cabang olahraga yang terdiri dari dua regu dan tiap regunya terdiri enam orang, yang berusaha untuk menggerakkan bola di area bermain lawan dengan memblokir dan memassing bola melewati jaring yang memisahkan area permainan. Bentuk tubuh dan kemampuan melompat umumnya dianggap sebagai karakteristik utama pemain (Pion, *et all.*, 2015). Selain itu, menurut Samsudin dan Rahman (2016) permainan bolavoli juga permainan yang mempunyai daya tarik tersendiri karena tidak menggunakan biaya yang banyak, hanya net, bola, dan lapangan saja sudah bisa bermain voli. Hal ini yang menjadikan olahraga bolavoli populer dan banyak digemari oleh orang-orang, dari remaja sampai lanjut usia, baik perempuan maupun laki-laki. Kemudian juga pembinaan bolavoli sudah dilakukan di berbagai tempat dimana saja baik di SD, SMP, SMA maupun di PTN/PTS juga semakin banyak.

Dengan segala keunggulan tentang bolavoli, berdampak pada minat masyarakat untuk terjun ke dalam kegiatan olahraga tersebut termasuk para siswa-siswi di SMA Negeri Jatirogo dan SMK Negeri

Jatirogo. Sekolah tersebut merupakan sekolah yang sama-sama menjadikan bolavoli sebagai wadah untuk mengembangkan bakat yang berkembang cukup baik. Berdasarkan data hasil prestasi yang sudah ada sebelumnya, kedua sekolah tersebut selalu bergantian untuk mendapatkan juara I pada kejuaraan-kejuaraan bolavoli putri antar SMA/SMK/MA Se-Kabupaten Tuban dan pada saat bertanding terlihat seimbang.

Untuk mewadahi minat bolavoli di sekolah tersebut, pihak sekolah juga menyediakan program di luar kelas agar siswa dapat bermain sekaligus belajar bersama dengan teman sebayanya, sebab belajar bisa dilakukan dimana saja, di dalam kelas atau di luar kelas. Oleh karena itu, pihak sekolah menyediakan kegiatan di luar mata pelajaran yang biasa disebut dengan ekstrakurikuler. Menurut Maharani, Ishaq dan Kaafi (2019), ekstrakurikuler yaitu suatu kebutuhan yang sangat intern bagi siswa untuk belajar sekaligus bermain bersama dengan teman-temannya. Ekstrakurikuler dapat membuat otak siswa menjadi lebih berkembang, membuat siswa menjadi lebih aktif dan kreatif serta *mood* siswa akan menjadi lebih baik. Banyak mata pelajaran di sekolah yang dapat membuat *mood* siswa menjadi buruk, oleh karena itu ekstrakurikuler merupakan cara terbaik yang mampu membuat siswa menjadi kembali bersemangat lagi dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, kegiatan ekstrakurikuler bertujuan dapat menjadi surga dimana siswa dapat memanfaatkan dan memperbaiki serta mengembangkan keterampilan interpersonal mereka (Fares, *et all.* 2016). Namun, kebanyakan kegiatan ekstrakurikuler yang kita jumpai ialah olahraga, misalnya bolavoli, basket, karate, pencak silat, bulutangkis, sepak bola, dan sebagainya. Pentingnya kegiatan olahraga saat ini dapat menunjukkan bahwa pengaruhnya terhadap perkembangan masa depan anak-anak. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler dapat membantu guru pendidikan jasmani dengan manfaat pada perkembangan anak (Pomohaci and Sopa, 2017).

Setiap kegiatan ekstrakurikuler dibutuhkan kebugaran jasmani yang baik untuk menunjang segala aktivitas. Olahraga bolavoli merupakan olahraga yang membutuhkan latihan fisik pada tangan dan kaki yang cukup banyak, sehingga dibutuhkan kebugaran jasmani yang baik. Tingkat kebugaran jasmani setiap individu pasti berbeda-beda, terutama pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli putri di SMA Negeri Jatirogo dan SMK Negeri Jatirogo. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang baik dapat dilakukan dengan mengamati komponen-komponen yang ada, guna menunjang segala aktivitas sehari-sehari seperti, kekuatan, kelincahan, kecepatan,

koordinasi, daya tahan tubuh, keseimbangan, dan sebagainya. Hal ini tentu saja perlu dilakukan tes fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani agar lebih baik. Kebugaran jasmani dibutuhkan untuk mendukung aktivitas kehidupan sehari-hari agar berjalan secara optimal. Menurut Fotynyuk (2017), kebugaran jasmani yaitu suatu kompleks dari kualitas fisik yang berbeda mulai dari kecepatan, kekuatan, daya tahan tubuh, ketangkasan, hingga fleksibilitas, dan secara bertahap semakin memburuk apabila gaya hidup yang kurang bergerak. Sedangkan kebugaran jasmani menurut pendapat Muhajir (2017: 187) dalam setiap harinya aktivitas manusia pasti akan membuat tubuh menjadi mudah terasa lelah maka dari itu, tubuh perlu yang namanya adaptasi atau penyesuaian diri agar tidak mudah lelah.

Pada kegiatan ekstrakurikuler bolavoli putri di SMA Negeri Jatirogo dan SMK Negeri Jatirogo, keduanya sama-sama membutuhkan aktivitas fisik untuk menunjang kebugaran jasmaninya. Namun, sampai saat ini pihak sekolah dan pihak pembina ekstrakurikuler belum mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada perbedaan dan seberapa besar perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli putri di SMA Negeri Jatirogo dan SMK Negeri Jatirogo.

## METODE

Penelitian ini termasuk penelitian non eksperimen dengan metode yang digunakan yaitu pendekatan deskriptif kuantitatif. Yang dimaksud penelitian deskriptif adalah peneliti menggambarkan suatu fenomena yang terjadi sesuai dengan keadaan atau kondisi variabel dengan bentuk sederhananya hanya menggunakan satu variabel dan tidak untuk melakukan pengujian hipotesis, sehingga muncul bentuk analisisnya yaitu *mean*, *median*, rasio, persentase dan sebagainya (Maksum, 2018: 82). Waktu yang dibutuhkan untuk tes hanya satu kali pengambilan data.

Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri Jatirogo sebanyak 8 anak dan SMK Negeri Jatirogo sebanyak 7 anak, serta menggunakan teknik *purposive sampling*, yang berarti cara pengambilan sampel kriteria sampel sudah ditentukan peneliti selaras dengan tujuan penelitian, sehingga peneliti sudah mengetahui lebih dulu ciri serta karakteristik sampel tersebut (Maksum, 2018:71).

Penelitian ini menggunakan instrumen TKJI yang terbagi dari empat kelompok usia, yaitu usia 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun dan 16-19 tahun. Penelitian

ini difokuskan untuk siswa remaja putri usia 16-19 tahun, dengan lima item tes yang terdiri dari lari 60 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 1000 meter (Kemenkes (2013:13-21). Pada penelitian ini menggunakan analisis data *mean*, standar deviasi, varian dan uji beda.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut merupakan hasil yang diperoleh dari penelitian ini.

**Tabel 1. Hasil Pengukuran Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli Putri di SMA Negeri Jatirogo**

Komponen TKJI	Mean	SD	Varian	Min	Max
Lari 60 meter	11,41	1,35	1,82	9,2	13,7
Gantung Siku Tekuk	8,5	9,58	91,71	1	31
Baring Duduk 60 detik	26,13	12,26	150,41	6	42
Loncat Tegak	35,5	7,13	50,86	29	48
Lari 1000 meter	6,73	1,14	1,30	4,39	7,59
Jumlah Mean Keseluruhan	2,625				

Pada tabel di atas dapat dilihat hasil tes kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli putri di SMA Negeri Jatirogo. Diperoleh jumlah nilai rerata Tes TKJI sebanyak 88,27 dan diperoleh jumlah nilai *mean* keseluruhan tes sebesar 2,625.

**Tabel 2. Hasil Persentase Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli Putri di SMA Negeri Jatirogo**

Kategori	Jumlah Siswa	Persentase (%)
Kurang Sekali (KS)	2	25%
Kurang (K)	1	12,5%
Sedang (S)	3	37,5%
Baik (B)	2	25%
Baik Sekali (BS)	-	-

Dari hasil tabel di atas dapat dideskripsikan bahwa kategori terbanyak tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli putri di SMA Negeri Jatirogo adalah kategori sedang dengan persentase 37,5%.



**Tabel 3. Hasil Pengukuran Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli Putri di SMK Negeri Jatirogo**

Komponen TKJI	Mean	SD	Varian	Min	Max
Lari 60 meter	11,49	0,67	0,455	10,8	12,3
Gantung Siku Tekuk	13	12,18	148,33	1	34
Baring Duduk 60 detik	28,14	5,01	25,14	22	35
Loncat Tegak	39,57	3,36	11,29	33	43
Lari 1000 meter	7,85	0,93	0,86	6,48	9,1
Jumlah Mean Keseluruhan	2,8571				

Pada tabel di atas dapat dilihat hasil tes kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli putri di SMK Negeri Jatirogo. Diperoleh jumlah nilai rerata Tes TKJI sebanyak 100,05 dan diperoleh jumlah nilai *mean* keseluruhan tes sebesar 2,8571.

**Tabel 4. Hasil Persentase Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli Putri di SMK Negeri Jatirogo**

Kategori	Jumlah Siswa	Persentase (%)
Kurang Sekali (KS)	-	-
Kurang (K)	1	14,3%
Sedang (S)	6	85,7%
Baik (B)	-	-
Baik Sekali (BS)	-	-

Dari hasil tabel di atas dapat dideskripsikan bahwa kategori terbanyak tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli putri di SMA Negeri Jatirogo adalah kategori Sedang karena mencapai 85,7%.

**Tabel 5. Hasil Mean dan Uji Beda Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli Putri di SMA Negeri Jatirogo dan SMA Negeri Jatirogo**

Variabel	Mean	Selisih	Uji Beda	Ket.
SMK Negeri Jatirogo	2,8571	0,2321	0,405	Tidak Ada Beda
SMA Negeri Jatirogo	2,625			

Berdasarkan tabel di atas diperoleh hasil *mean* sebesar 2,8571 untuk SMK Negeri Jatirogo dan 2,625 untuk SMA Negeri Jatirogo, yang berarti bahwa hasil rerata tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli putri di SMK Negeri Jatirogo lebih tinggi dibandingkan di SMA Negeri Jatirogo,

dengan selisih nilai 0,2321 dan didapat hasil uji beda sebesar  $0,405 > 0,05$  yang berarti tidak terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli putri di SMA Negeri Jatirogo dan SMK Negeri Jatirogo.

Menurut hasil wawancara peneliti dengan siswa, hal ini dikarenakan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli putri di SMA Negeri Jatirogo melakukan latihan selama tiga kali dalam seminggu, selain mengikuti ekstrakurikuler bolavoli, juga mengikuti ekstrakurikuler atletik yaitu lari. Untuk kegiatan tambahan di rumah, mereka mengikuti latihan voli yang ada di desanya dan terkadang mereka menambah latihan fisik seperti lari, bersepeda dan berenang serta mereka tidak ada yang mempunyai penyakit. Sedangkan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli putri di SMK Negeri Jatirogo melakukan latihan selama dua kali dalam seminggu, selain mengikuti ekstrakurikuler bolavoli sebagian dari mereka juga mengikuti ekstrakurikuler tenis meja dan bulutangkis. Untuk kegiatan tambahan di rumah, mereka juga mengikuti latihan voli yang ada di desanya, *jogging*, loncat pagar, *skipping* dsb, serta mereka tidak ada yang mempunyai penyakit.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian serta hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Tidak terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli putri di SMA Negeri Jatirogo dan SMK Negeri Jatirogo (nilai *sig.*  $0,405 > 0,05$ ).
2. Hasil *mean* sebesar 2,8571 untuk SMK Negeri Jatirogo dan 2,625 untuk SMA Negeri Jatirogo, yang berarti bahwa hasil rerata tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli putri di SMK Negeri Jatirogo lebih tinggi dibandingkan di SMA Negeri Jatirogo, dengan selisih nilai 0,2321.

### Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti dapat memberikan saran:

1. Bagi Siswa: Lebih meningkatkan dan menambah informasi mengenai kebugaran jasmani karena sangat penting dalam kehidupan sehari-hari.
2. Bagi Guru / Pelatih: Lebih memperhatikan dan memotivasi siswa agar meningkatkan kebugaran jasmaninya.

3. Bagi Sekolah: Lebih memperhatikan dan memfasilitasi kegiatan-kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Yazid, S., Kusmaedi, N., dan Paramitha, S.T. (2016). Hubungan Konsentrasi Dengan Hasil Pukulan Jarak Jauh (Long Sroke) Pada Cabang Olahraga Woodball. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*. 1(1): 50-54.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Fares, J., Saadeddin, Z., Tabosh, H. A., Aridi, H., Mouhayyar, C. E., Koleilat, M. K., Chaaya, M., and Asmar, K. E. (2016). Extracurricular Activities Associated with Stress and Burnout in Preclinical Medical Students. *Journal of Epidemiology and Global Health*. 6(3): 177-185.
- Fotynyuk, V. G. (2017). Determination of First Year Students' Physical Condition and Physical Fitness Level. *Physical Education of Students*. 21(3): 116-120.
- Kemenkes. (2013). *Pedoman Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Melalui Upaya Kesehatan Sekolah*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Maharani, S., Ishaq, A., dan Kaafi, A. A. (2019). Sistem Pendukung Keputusan Pemilihan Pelatih Ekstrakurikuler Bulutangkis Pada Sekolah Menengah Kejuruan Pembangunan Jaya-Yakapi. *Jurnal Komputer dan Informatika*. 21(2): 179-186.
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Muhajir. (2017). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Kemendikbud.
- Pion, J. A., Franssen, J., Deprez, D. N., Segers, V. I., Vaeyens, R., Philippaerts, R. M. and Lenoir, M. (2015). Stature and Jumping Height Are Required in Female Volleyball, but Motor Coordination is a Key Factor for Future Elite Success. *The Journal of Strength & Conditioning Research*. 29(6): 1480-1485.
- Pomohaci, M. and Sopa, I. S. (2017). Extracurricular Sport Activities and Their Importance in Children Socialization and Integration Process. *De Gruyter Open Scientific Bulletin*. 22(1): 46-59.
- Samsudin, S. dan Rahman H. A. (2016). Pengaruh Metode Pembelajaran Drill, Bermain, dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Passing Dalam Permainan Bola Voli. *Jurnal Keolahragaan*. 4(2): 207-219.
- Tramel, W., Lockie, R. G., Lindsay, K. G., and Dawes, J. J. (2019). Associations between Absolute and Relative Lower Body Strength to Measures of Power and Change of Direction Speed in Division II Female Volleyball Players. *MDPI Journal Sports*. 7(7): 1-8.

